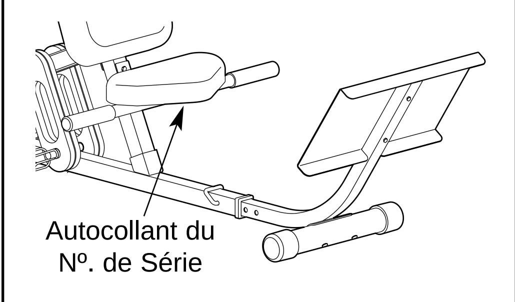
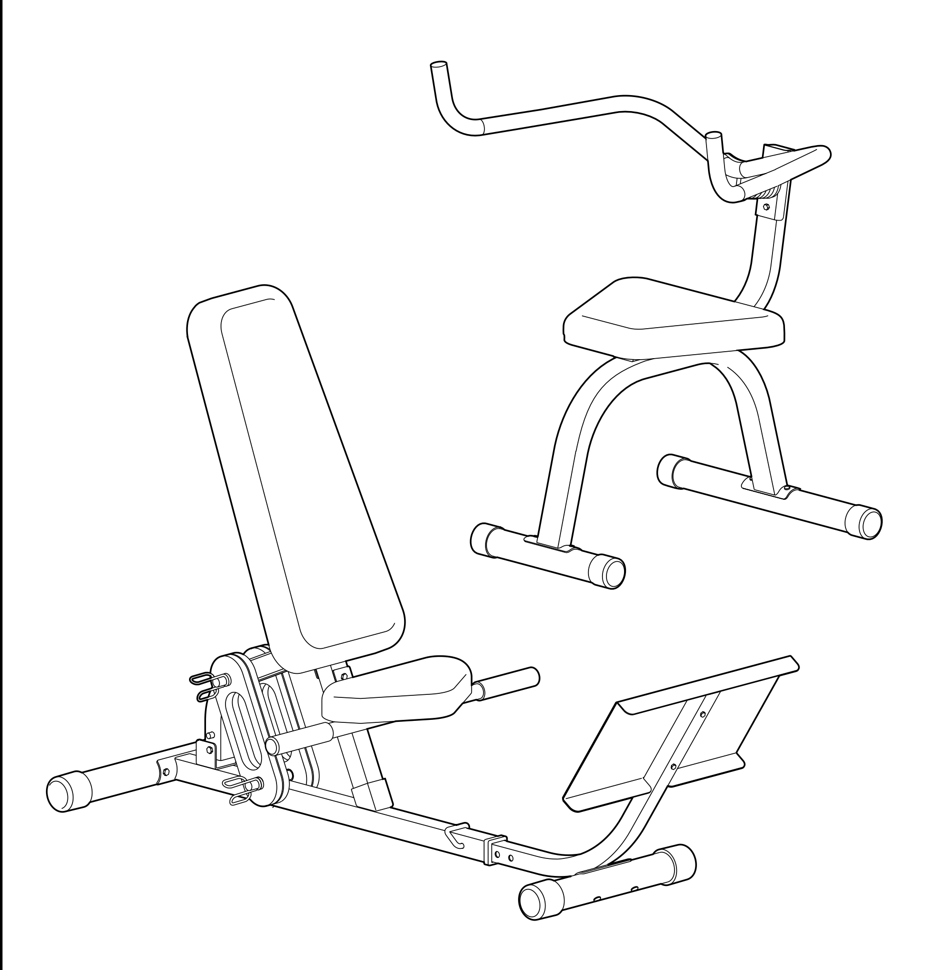
WEIDER® TWO TONE Body Toning System

Nº. du Modèle WECCBE09920
Nº. de Série ___________________

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuilles-nous contacter à :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

⚠ ATTENTION

Veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le banc de l'exercice. Conservez ce manuel pour références ultérieures.



Notre site internet

www.weiderfitness.com

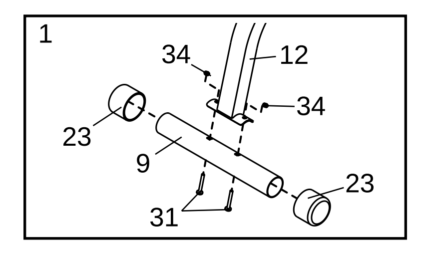
Avant de Commencer

Merci d'avoir choisi le WEIDER® TWO TONE BODY TONING SYSTEM. Le TWO TONE BODY TONING SYSTEM a été créé pour développer chaque groupe de muscle de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le TWO TONE BODY TONING SYSTEM vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le WEIDER® TWO TONE BODY TONING SYSTEM. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **1-888-936-4266** du lundi au vendredi de 9h00 à 14h00 et de 18h30 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le WECCBE09920. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur l'appareil elliptique (l'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

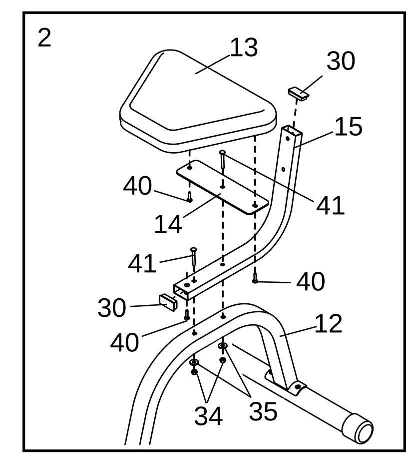
Assemblage—AB TILT & TONE

1. Enfoncez deux Embouts Externes Ronds de 2" (23) sur chacun des deux Stabilisateurs Avant (9) et des deux Stabilisateurs Arrières (pas montré). **Remarque : Les Stabilisateurs Avant sont plus courts que les Stabilisateurs Arrières.**



Assemblez un Stabilisateur Avant (9) à la Jambe pour Abdominaux (12) avec deux Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (31) et deux Contre-Écrous en Nylon de M8 (34). Assemblez un Stabilisateur Arrière (pas montré) à l'autre extrémité de la Jambe pour Abdominaux de la même manière.

2. Insérez un Boulon de Carrosserie de M8 x 77mm (41) dans le trou du centre qui se trouve dans la Large Plaque de Soutien (14). Assemblez la Large Plaque de Soutien au Siège Large (13) avec deux Vis en Bouton de M6 x 16mm (40).



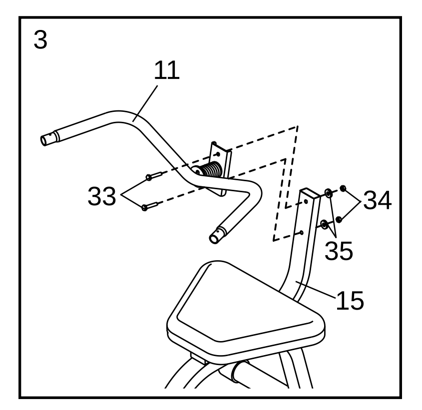
Enfoncez un Embout Interne de 1" x 2" (30) dans chaque extrémité du Cadre du Siège (15).

Insérez un Boulon de Carrosserie de M8 x 77mm (41) dans le trou indiqué se trouvant dans le Cadre du Siège (15). Insérez le Boulon de Carrosserie de M8 x 77mm se trouvant dans la Plaque de Soutien Large (14) à travers le trou arrière se trouvant dans le Cadre du Siège.

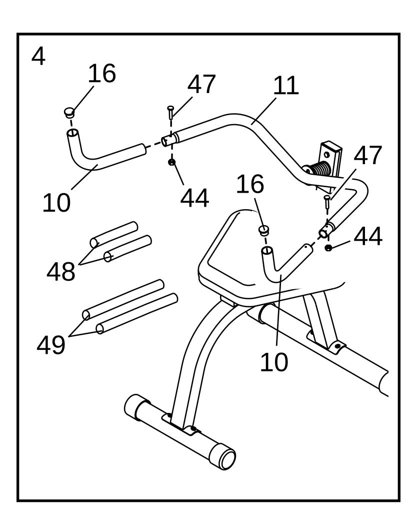
Assemblez le Siège Large (13) au Cadre du Siège (15) avec la Vis en Bouton de M6 x 16mm (40).

Sécurisez le deux Boulons de Carrosserie de M8 x 77mm (41) à la Jambe pour Abdominaux (12) avec deux Rondelles de M8 (35) et deux Contre-Écrous en Nylon de M8 (34).

3. Tenez le Cadre pour Abdominaux (11) comme indiqué. Glissez deux Boulons en Bouton de M8 x 40mm (33) à travers le Cadre pour Abdominaux et le Cadre du Siège (15). Sécurisez les Boulons avec deux Rondelles de M8 (35) et deux Contre-Écrous en Nylon de M8 (34).



4. S'il y a des Boulons en Bouton de M6 x 34mm (47) dans les extrémités du Cadre pour Abdominaux (11), enlevez-les.



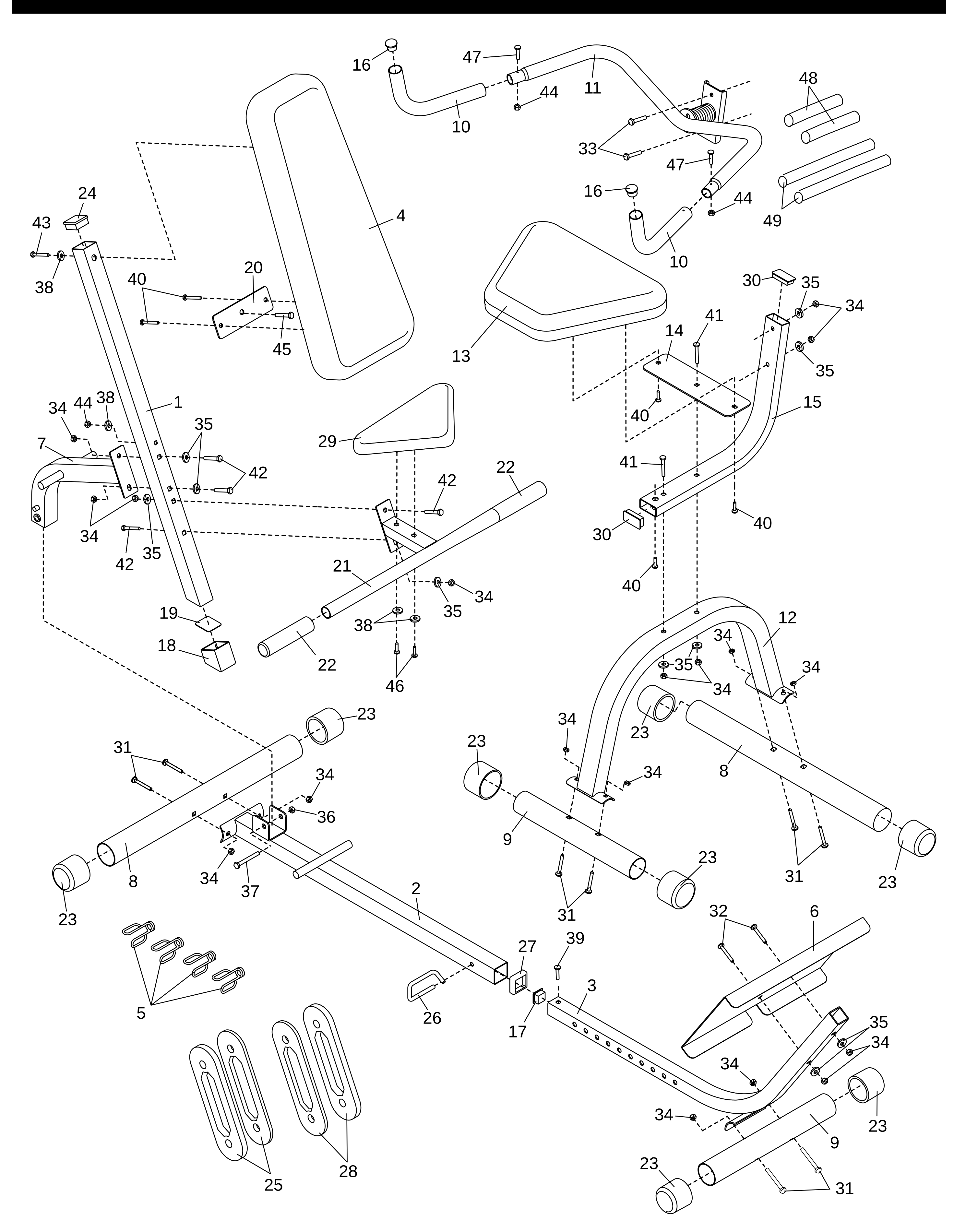
Mouillez le Cadre pour Abdominaux (11) et l'intérieur des Manchons Courtes (48) avec de l'eau savonneuse. Glissez les deux Manchons Courtes sur le Cadre pour Abdominaux, assurez-vous que les extrémités obliques sont face à face.

Tenez les Guidons pour Abdominaux (10) comme indiqué et attachez-les au Cadre pour Abdominaux (11) avec les deux Boulons en Bouton de M6 x 34mm (47) et deux Contre-Écrous en Nylon de M6 (44). Enfoncez un Embout Interne Rond de 28,6mm (16) dans chacun des Guidons pour Abdominaux.

Mouillé les Guidons pour Abdominaux (10) et l'intérieur des Manchons Longues (49) avec de l'eau savonneuse. Glissez les deux Manchons Longues sur les Guidons pour Abdominaux et sur le Cadre pour Abdominaux (11), afin qu'ils couvrent les Boulon en Boutons de M6 x 34mm (47) et le Contre-Écrou en Nylon de M6 (44). Assurez-vous que les extrémités obliques des Manchons Longues sont à côté des Embouts Internes Ronds de 28,6mm (16).

Schéma Détaillé—Nº. de Modèle WECCBE09920

R0402A



Guide d’Exercice

Crunch Abdominaux

Extension du Dos

D’un Côte à l’Autre*

Torsion

Croisement**

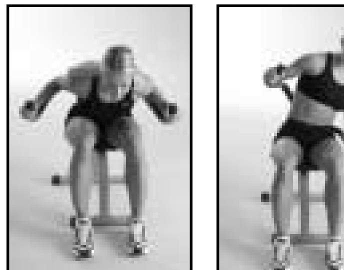
Entrecroiser

Crunch Abdominaux Inférieurs

Crunch Élévation des Genoux

Circuler

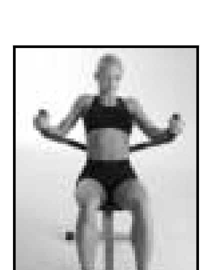








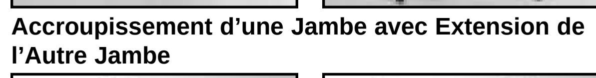




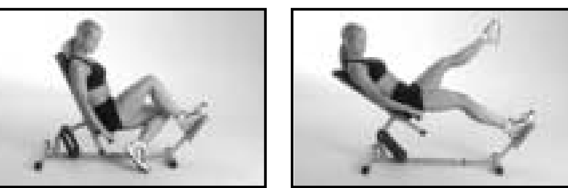
Presse pour Jambes

Élévation des Mollets

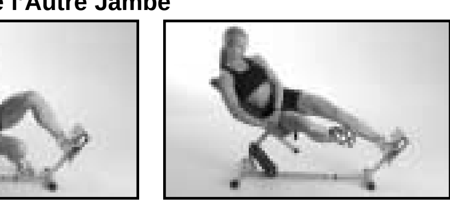
Accroupissement d’une Jambe



Accroupissement de Côté d’une Jambe



Accroupissement d’une Jambe avec Extension de l’Autre Jambe



Accroupissement de Côté d’une Jambe avec Extension de l’Autre Jambe

Avec les TWO TONE BODY TONING SYSTEM vous recevez une vidéo d'exercice. Cette vidéo vous motivera et vous guidera à travers une séance d'entraînement de 30 minutes, vous aidant à bénéficier au maximum body toning system. L'entraîneur personnel vous montrera les positions correctes pour chacun des exercices qui peuvent être exécuté avec l'AB TILT & TONE et le ROCK & TONE.

***Cet exercice peut être exécuté en se penchant en avant, en se tenant droit, ou en se penchant en arrière.

******De la position de départ, penchez-vous en arrière (voir Extension du Dos) à la position finale.

Conseils Importants

AVERTISSEMENT : Afin de réduire les risques de blessures graves, lisez les conseils importants dans ce manuel avant d'utiliser le body toning system.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le body toning system. Utilisez le body toning system selon les usages décrits dans ce manuel.**
2. **Ill est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du body toning system soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**
3. **Le body toning system est conçu pour être utilisé chez vous. Le body toning system ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**
4. **Le body toning system a été conçu pour soutenir un maximum de 115 kg (250 lbs.).**
5. **Assurez-vous qu'il y ait toujours la même quantité de résistance sur chacun des côtés du body toning system. Utiliser seulement les bandes incluses; n'ajoutez pas d'autres bandes.**
6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du body toning system à tout moment.**
7. **N'utilisez le body toning system que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le body toning system de manière à protéger votre sol.**
8. **Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le body toning system. Remplacez immédiatement les pièces usées.**
9. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**
10. **N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.**
11. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.**

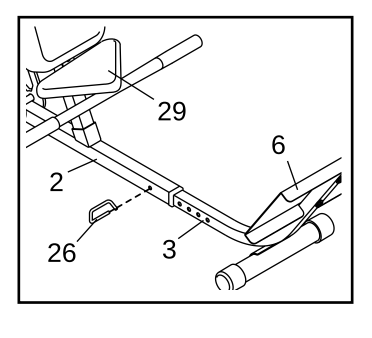
AVERTISSEMENT : Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

Ajustement Du Body Toning System

Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le body toning system. Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le body toning system. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le body toning system peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

Ajustement de la Plaque de la Presse

Pour ajuster la distance entre le Petit Siège (29) et la Plaque de la Presse (6), enlever la Goupille d'Ajustement (26) de la Base (2). Glissez le Cadre d'Ajustement (3) dans ou hors de la Base jusqu'à ce que la plaque de la Presse soit dans la position exacte pour l'exercice que vous aller exécuter. **Remarque : Pour les positions correctes de départ, référez-vous à la section de Guide d'Exercice de ce manuel.** Insérez la Goupille d'Ajustement dans le trou indiqué se trouvant dans la Base et dans un trou se trouvant dans le Cadre d'Ajustement.



Ajustement de la Résistance

Pour changer la quantité de résistance, enlever les quatre Pinces à Ressort (5) du banc. Assemblez les Bandes de 25 livres (11 kg) (25) aux barres se trouvant sur la Base (2) et sur le Cadre Pivotant (7). Sécurisez les Bandes avec les quatre Pinces à Ressort.

Les Bandes de 10 livres (5 kg) (28) peuvent être attachés dans la même manière. Assemblez les deux séries de Bandes pour une résistance maximum.

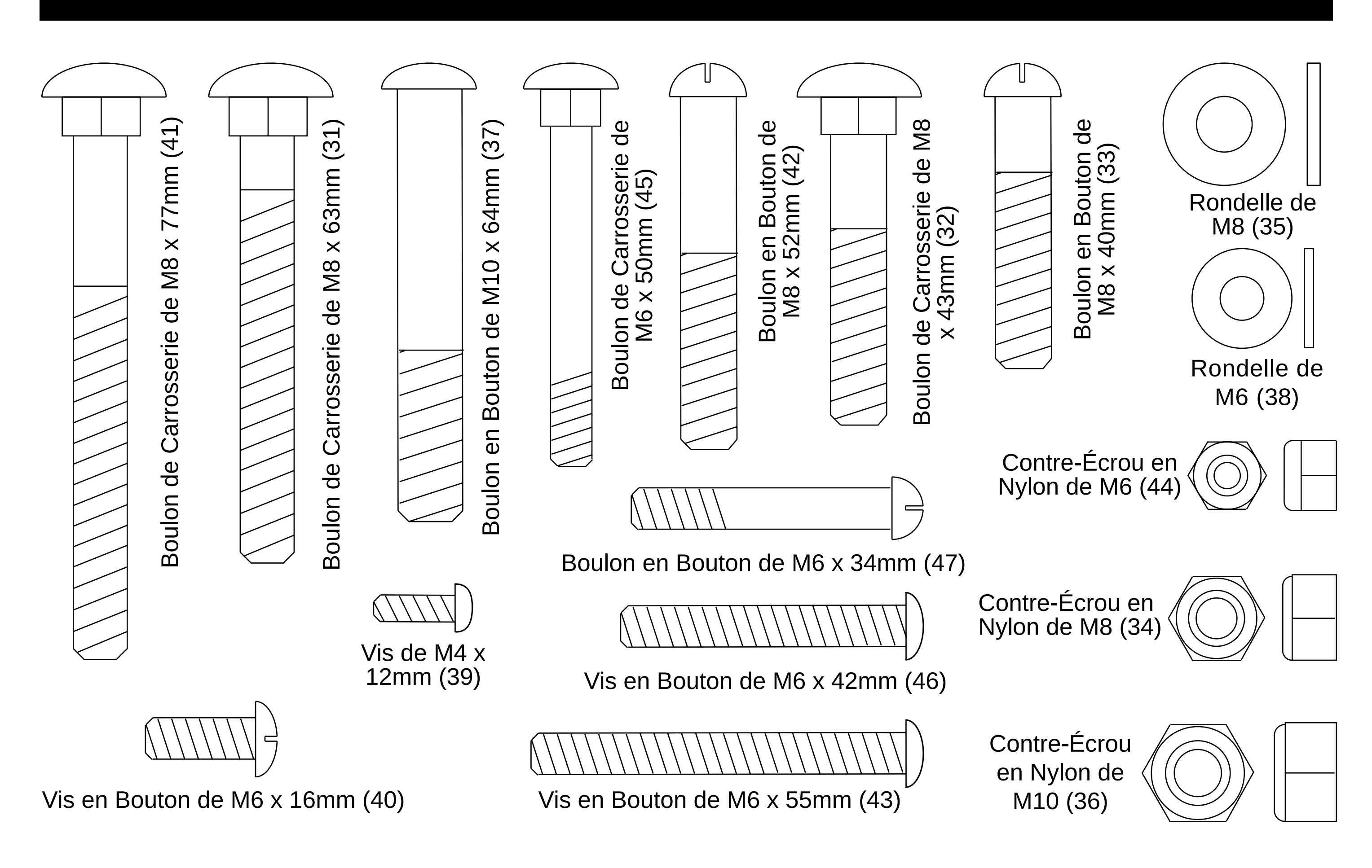
AVERTISSEMENT : Placez toujours la même quantité de résistance sur chacun des côtés du body toning system.

Liste des Pièces—Nº. de Modèle WECCBE09920 R0402A

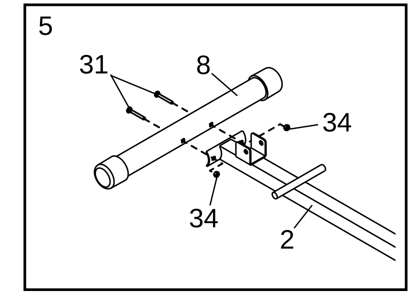
Nº de Pièce	Qté.	Description
1	1	Cadre du Dossier
2	1	Base
3	1	Cadre d’Ajustement
4	1	Dossier
5	4	Pince à Ressort
6	1	Plaque de la Presse
7	1	Cadre Pivotant
8	2	Stabilisateur Arrière
9	2	Stabilisateur Avant
10	2	Guidon pour Abdominaux
11	1	Cadre pour Abdominaux
12	1	Jambe pour Abdominaux
13	1	Siège Large
14	1	Plaque de Soutien Large
15	1	Cadre du Siège
16	2	Embout Interne Rond de 28,6mm
17	1	Embout Interne Carré de 30mm
18	1	Embout Oblique
19	1	Plaque de l’Extrémité
20	1	Plaque de Support
21	1	Guidon
22	2	Poignée
23	8	Embout Externe Rond de 2"
24	1	Embout Interne Carré de 38mm
25	2	Bande de 25 livres
26	1	Goupille d’Ajustement
27	1	Bague de Coulisse
28	2	Bande de 10 livres
29	1	Siège Petit
30	2	Embout Interne de 1” x 2”
31	8	Boulon de Carrosserie de M8 x 63mm
32	2	Boulon de Carrosserie de M8 x 43mm
33	2	Boulon en Bouton de M8 x 40mm
34	18	Contre-Écrou en Nylon de M8
35	10	Rondelle de M8
36	1	Contre-Écrou en Nylon de M10
37	1	Boulon en Bouton de M10 x 64mm
38	4	Rondelle de M6
39	1	Vis de M4 x 12mm
40	5	Vis en Bouton de M6 x 16mm
41	2	Boulon de Carrosserie de M8 x 77mm
42	4	Boulon en Bouton de M8 x 52mm
43	1	Vis en Bouton de M6 x 55mm
44	3	Contre-Écrou en Nylon de M6
45	1	Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm
46	2	Vis en Bouton de M6 x 42mm
47	2	Boulon en Bouton de M6 x 34mm
48	2	Manchons Courtes
49	2	Manchons Longues
#	1	Manuel de l’Utilisateur
#	1	Vidéo d’Exercice

Remarque : “#” Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

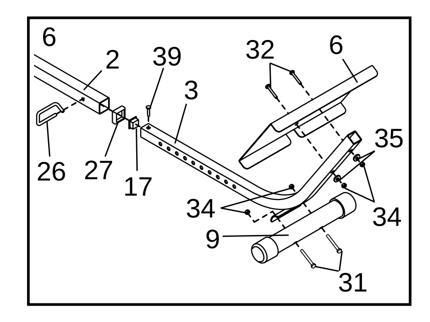
Tableau d’Identification Des Pièces



5. Assemblez un Stabilisateur Arrière (8) à la Base (2) avec deux Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (31) et deux Contre-Écrous en Nylon de M8 (34).



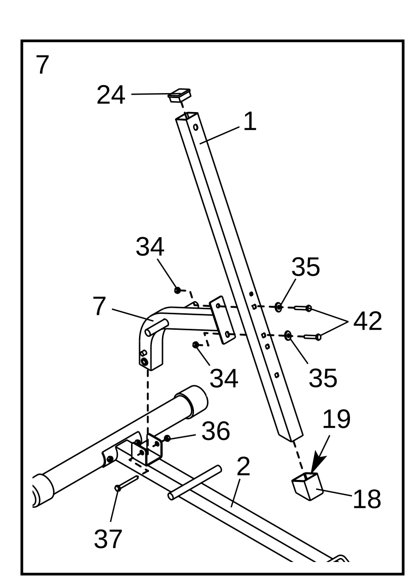
6. Assemblez un Stabilisateur Avant (9) au Cadre d'Ajustement (3) avec deux Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (31) et deux Contre-Écrous en Nylon de M8 (34).



Enfoncez l'Embout Interne Carré de 30mm (17) dans le Cadre d'Ajustement (3) et sécurisez-le avec la Vis de M4 x 12mm (39). Glissez le Cadre d'Ajustement à travers la Bague de Coulisse (27) et dans la Base (2). Insérez la Goupille d'Ajustement (26) dans le trou indiqué se trouvant dans la Base et dans un trou se trouvant dans le Cadre d'Ajustement.

Assemblez la Plaque de la Presse (6) au Cadre d'Ajustement (3) avec deux Boulons de Carrosserie de M8 x 43mm (32), deux Rondelles de M8 (35), et deux Contre-Écrous en Nylon de M8 (34).

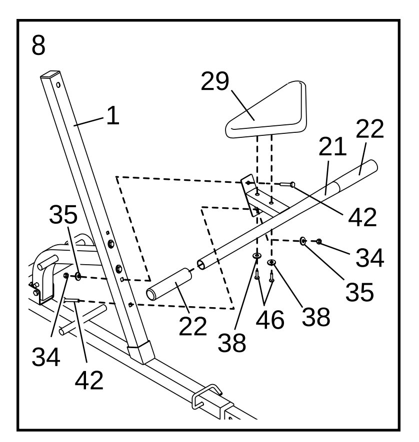
7. Assurez-vous que la Plaque de l'Extrémité (19) est dans l'Embout Oblique (18). Enfoncez l'Embout Oblique sur l'extrémité du bas du Cadre du Dossier (1). Enfoncez un Embout Interne Carrée de 38mm (24) dans le haut du Cadre du Dossier.



Assemblez le Cadre Pivotant (7) au Cadre du Dossier (1) avec deux Boulons en Bouton de M8 x 52mm (42), deux Rondelles de M8 (35), et deux Contre-Écrous en Nylon de M8 (34).

Assemblez le Cadre Pivotant (7) à la Base (2) avec un Boulon en Bouton de M10 x 64mm (37) et un Contre-Écrou en Nylon de M10 (36). **Ne serrez pas à fond le Contre-Écrou ; le Cadre Pivotant doit pouvoir pivoter facilement.**

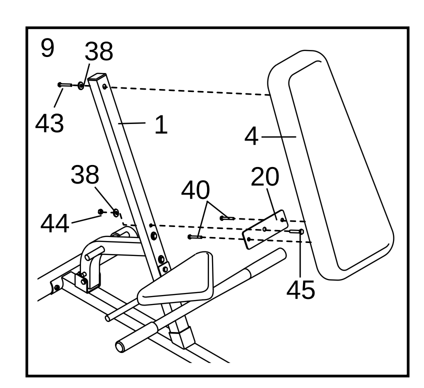
8. Glissez une Poignée (22) sur chacune des extrémités du Guidon (21).



Assemblez le Guidon (21) au Cadre du Dossier (1) avec deux Boulons en Bouton de M8 x 52mm (42), deux Rondelles de M8 (35), et deux Contre-Écrous en Nylon de M8 (34).

Assemblez le Siège Petit (29) au Guidon (21) avec deux Vis en Bouton de M6 x 42mm (46) et deux Rondelles de M6 (38).

9. Insérez un Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm (45) dans le trou se trouvant au centre de la Plaque de Support (20).



Assemblez la Plaque de Support (20) au Dossier (4) avec deux Vis en Bouton de M6 x 16mm (40).

Assemblez le Dossier (4) au Cadre du Dossier (1) avec le Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm (45), une Rondelle de M6 (38), et un Contre-Écrou en Nylon de M6 (44).

Sécurisez le Dossier (4) avec une Vis en Bouton de M6 x 55mm (43) et une Rondelle de M6 (38).

L'usage des pièces restantes est expliqué dans Ajustement du Body Toning System.

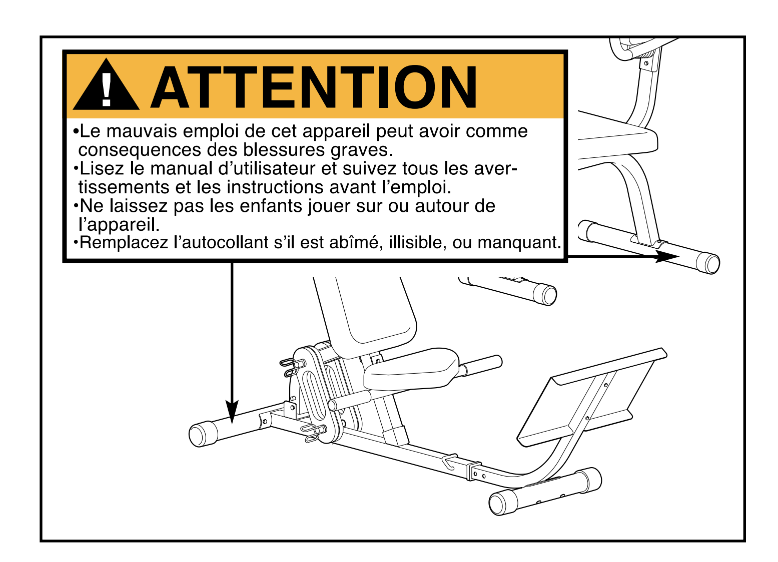
Pour Commander des Pièces

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WECCBE09920)
- le NOM de ce produit (WEIDER® TWO TONE BODY TONING SYSTEM)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de l'appareil (voir la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION des pièces (référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ et LISTE DES PIÈCES qui se trouve à l'intérieur de ce manuel).

Autocollant d'Avertissement

L'autocollant montré ci-dessous est en anglais sur votre body toning system. Trouvez l'autocollant français inclus et collez-le par-dessus l'anglais. Si l'autocollant n'est pas à sa place, ou illisible, appelez le service à la clientèle sans frais 1-888-936-4266. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.



Garantie Limitée

ICON DU CANADA, INC, (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, le produit à travers un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

ICON DU CANADA INC, 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8

Nº. de Pièce 184573 R0402A